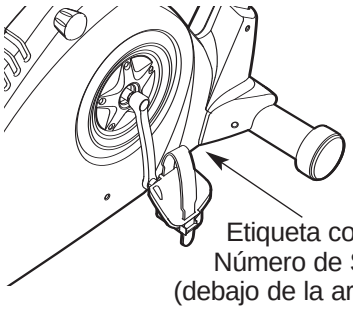
PRO-FORM®
755 EKG

Model No. PFEVEX3916.1
Serial No. _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias



Etiqueta con el Número de Serie (debajo de la armadura)

¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

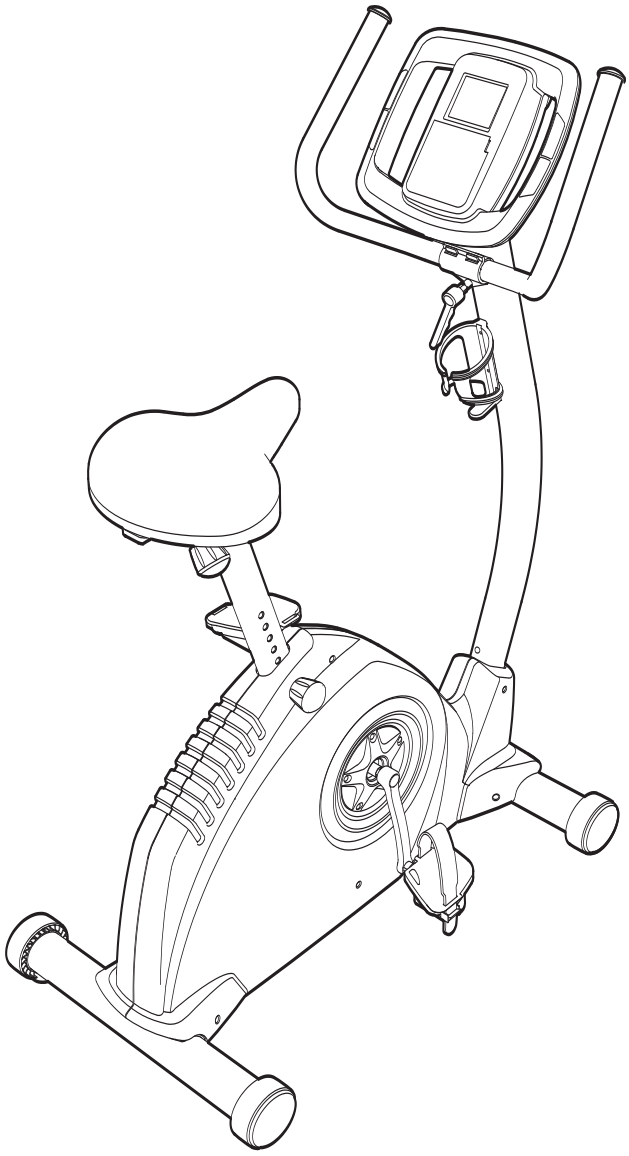
900 460 410

O por correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitnesssystems.com

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

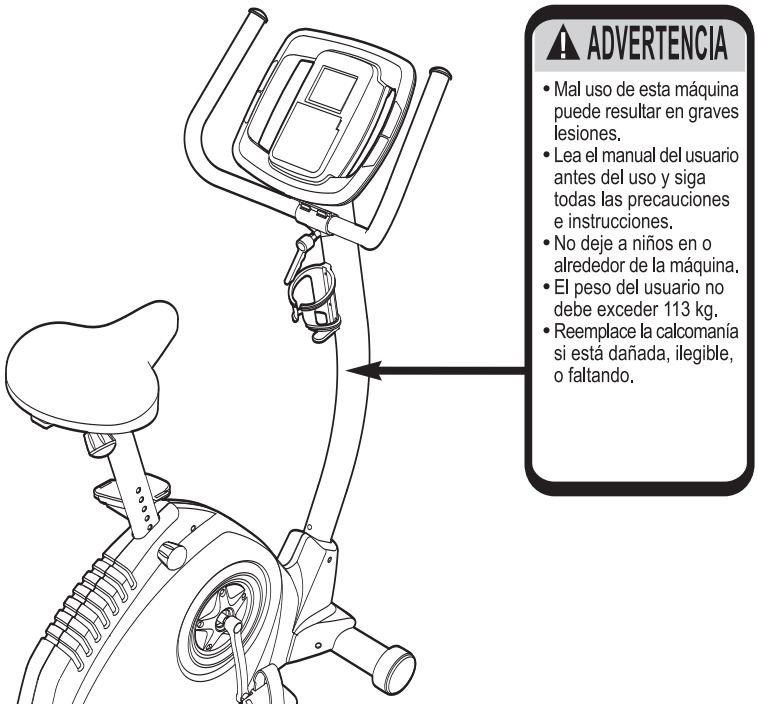
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
COMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS 9
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS 15
GUÍAS DE EJERCICIO 16
LISTA DE LAS PIEZAS 18
DIBUJO DE LAS PIEZAS 19
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La calcomanía de advertencia que aquí se muestra han sido colocada en el lugar que se indica. **Si falta una calcomanía o esta es ilegible, llame al número que aparece en la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía gratuita. Pegue la calcomanía en el lugar indicado.** Nota: La calcomanía pueden no mostrarse en su tamaño real.


ADVERTENCIA
• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
• No deje a niños en o alrededor de la máquina.
• El peso del usuario no debe exceder 113 kg.
• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

PROFORM es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su bicicleta de ejercicios, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.**

2. **Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencias en la bicicleta de ejercicios antes de usar la bicicleta de ejercicios.**

3. **Use la bicicleta de ejercicios solo como se describe en este manual.**

4. **Es la responsabilidad del propietario de asegurarse que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**

5. **La bicicleta de ejercicios está diseñada para uso en casa solamente. No use la bicicleta de ejercicios en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**

6. **Guarde la bicicleta de ejercicios dentro de casa, lejos de la humedad y el polvo. Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese que haya suficiente espacio alrededor de la bicicleta de ejercicios como para montar, desmontar y usar la bicicleta de ejercicios.**

7. **Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas regularmente. Reemplace todas las piezas deterioradas inmediatamente.**

8. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios a todo tiempo.**

9. **Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**

10. **La bicicleta de ejercicios deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 113 kg o menos.**

11. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor de pulso es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general del ritmo cardíaco.**

12. **Siempre mantenga su espalda en una posición recta cuando esté usando la bicicleta de ejercicios; no doble su espalda.**

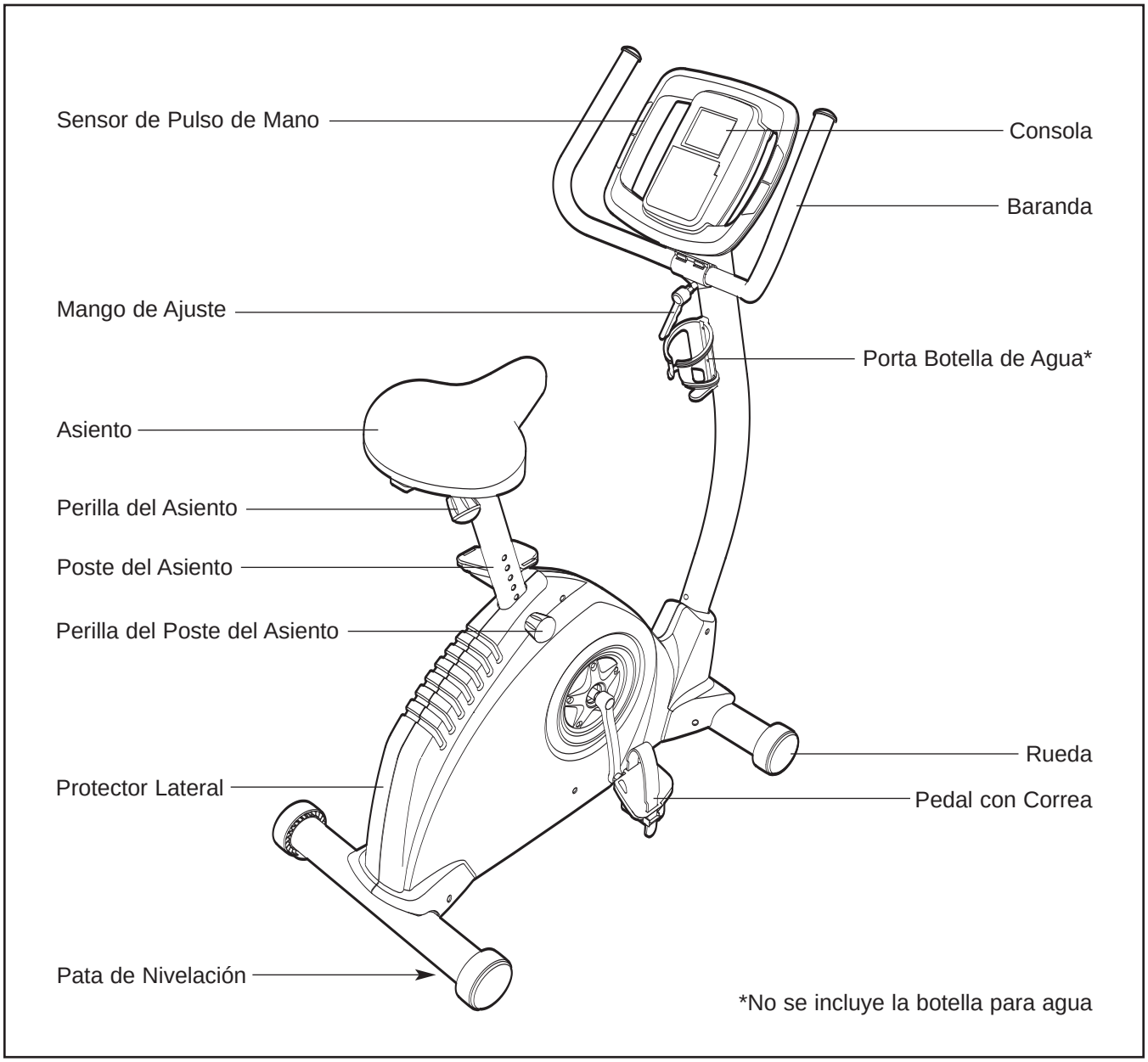
13. **Si siente dolor o mareos mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva bicicleta de ejercicios PROFORM® 755 EKG. El andar en bicicleta es uno de los ejercicios más eficaces para aumentar el bienestar cardiovascular, aumentar el rendimiento, y entonar el cuerpo entero. La bicicleta de ejercicios PROFORM 755 EKG ofrece una variedad impresionante de características que le permiten disfrutar este ejercicio saludable en la conveniencia e intimidad de su propio hogar.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. Si tiene preguntas, pvea la portada de este manual. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina para correr (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

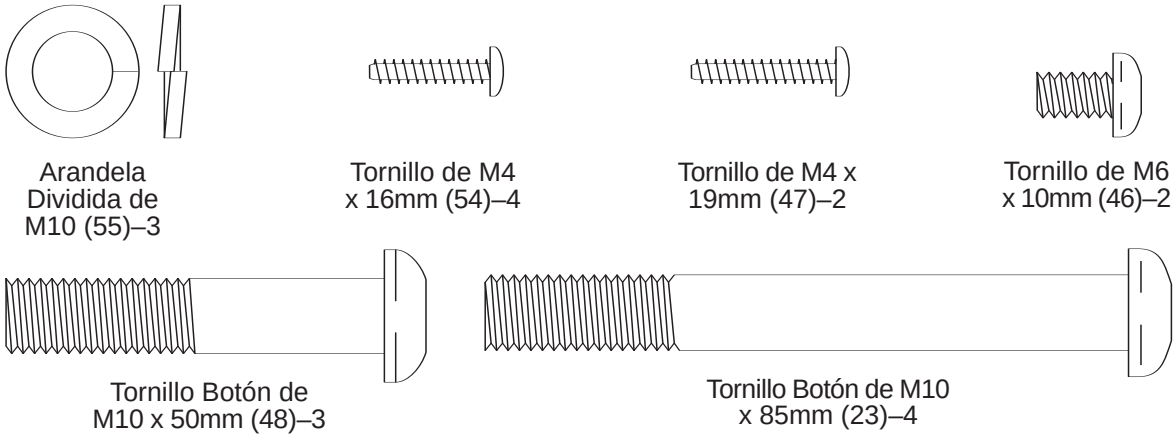


MONTAJE

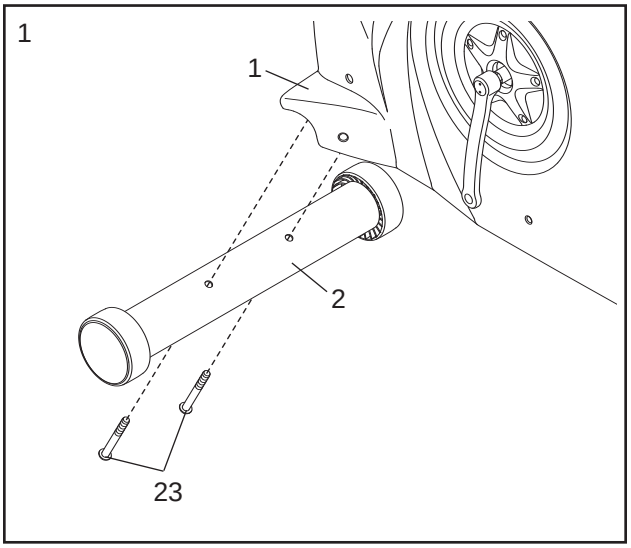
Coloque todas las piezas de la bicicleta de ejercicios en un área despejada y quite los materiales de empaque. **No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado.**

El montaje requiere dos de las llaves hexagonales incluidas, y un desarmador de estrella **.**

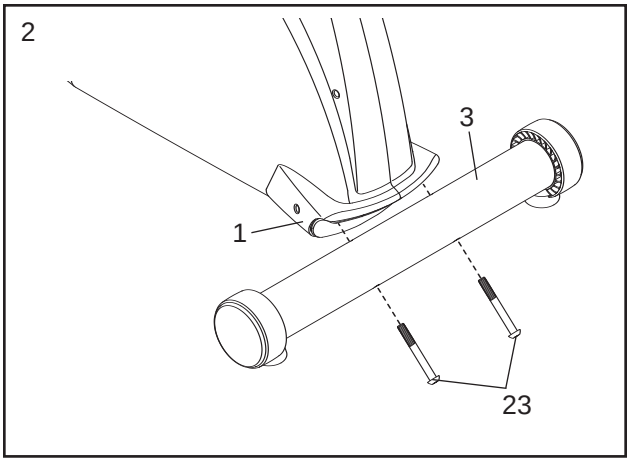
Use este cuadro que se provee para ayudarle a identificar las piezas pequeñas mientras ensambla la bicicleta de ejercicios. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada pieza hace referencia al número clave de cada pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS casi al final de este manual. El segundo número se refiere a la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**


Arandela Dividida de M10 (55)–3
Tornillo de M4 x 16mm (54)–4
Tornillo de M4 x 19mm (47)–2
Tornillo de M6 x 10mm (46)–2
Tornillo Botón de M10 x 50mm (48)–3
Tornillo Botón de M10 x 85mm (23)–4

1. Mientras que otra persona levanta el frente de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Delantero (2) a la Armadura con dos Tornillos Botón de M10 x 85mm (23).

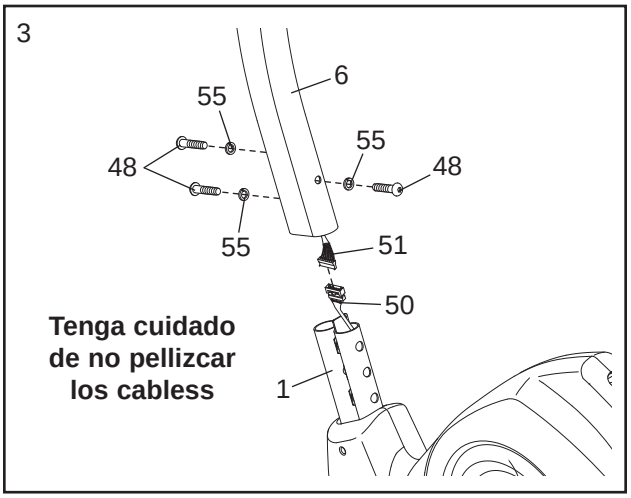


2. Mientras que otra persona levanta el lado de atrás de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Trasero (3) a la Armadura con dos Tornillos Botón de M10 x 85mm (23).

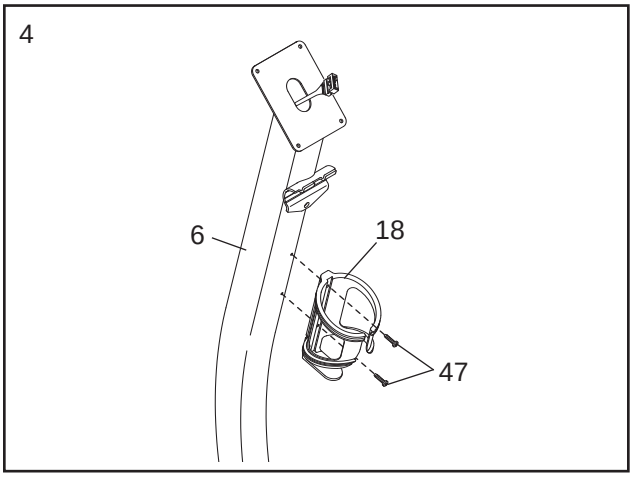


3. Mientras que otra persona sostiene el Poste de la Baranda (6) cerca de la Armadura (1), conecte el Cableado Eléctrico Superior (51) al Cableado Eléctrico Inferior (50). Enseguida, jale el exceso del Cableado Eléctrico Superior fuera del extremo superior del Poste de la Baranda, y deslice el Poste de la Baranda sobre la Armadura. **Tenga cuidado y evite pellizcar los Cables Eléctricos.**

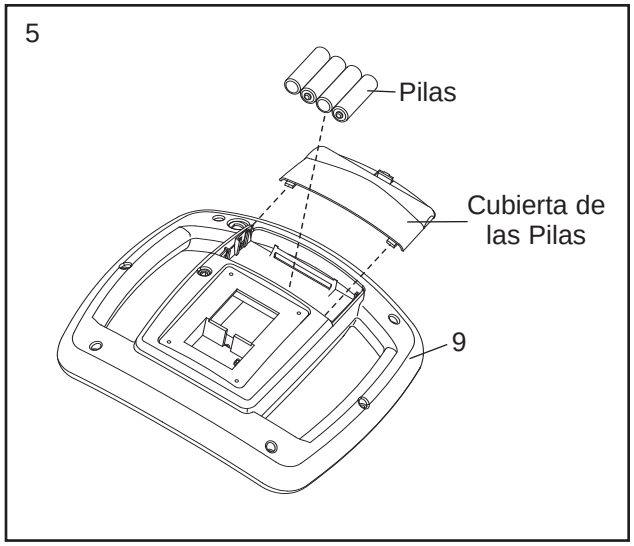
   Coloque el Poste de la Baranda (6) a la Armadura (1) con tres Tornillos Botón M10 x 50mm (48) y tres Arandelas Divididas de M10 (55); **apriete los dos Tornillos Botón en el frente del Poste de la Baranda primero, enseguida apriete el tercer Tornillo Botón.**



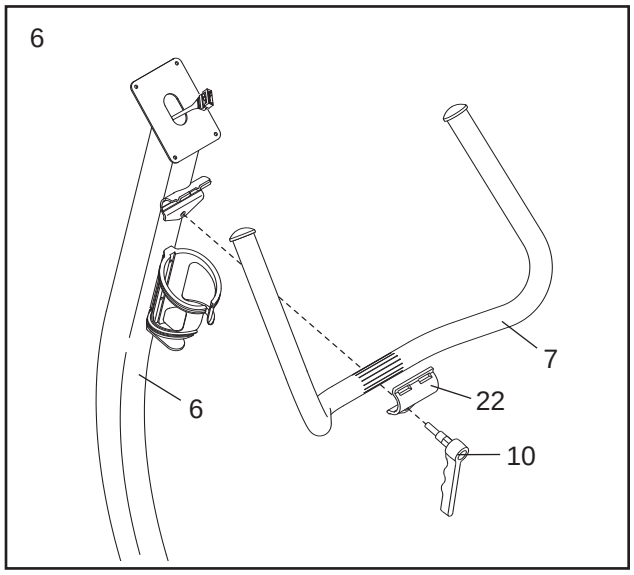
4. Coloque el Porta Botella de Agua (18) al Poste de la Baranda (6) con dos Tornillos M4 x 19mm (47).



5. La Consola (9) requiere cuatro pilas de 1,5V “D”; se recomiendan pilas alcalinas. Presione la lengüeta en la cubierta de pilas y saque la cubierta de pilas. A continuación, inserte cuatro pilas dentro de la Consola; **asegúrese que las pilas estén orientadas como se muestra en el diagrama adentro del compartimiento de pilas.** Vuelva a conectar la cubierta de pilas de la Consola.

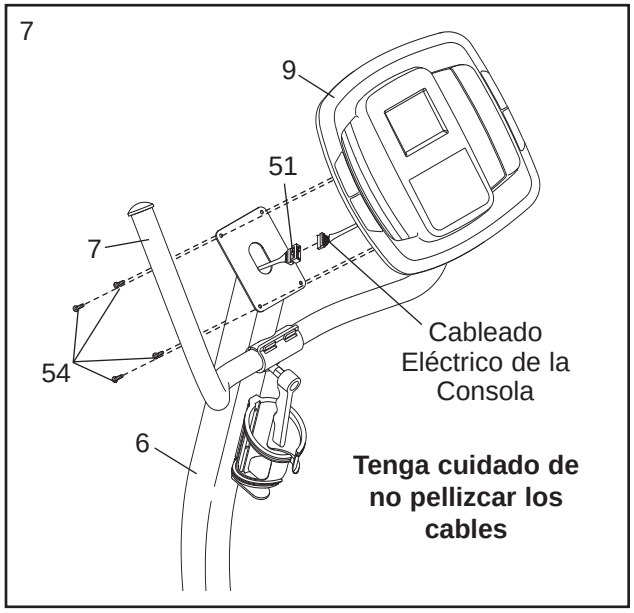


6. Coloque la Baranda (7) al Poste de la Baranda (6) con una Abrazadera de la Baranda (22) y el Mango de Ajuste (10). Nota: El Mango de ajuste funciona como una llave inglesa. Gire el Mango de Ajuste al sentido de las agujas del reloj, jálelo lejos de la Baranda, gírelo al contrario de las agujas del reloj, empújelo hacia la Baranda, y después gírelo al sentido de las agujas del reloj de nuevo. Repita hasta que la Baranda se apriete.

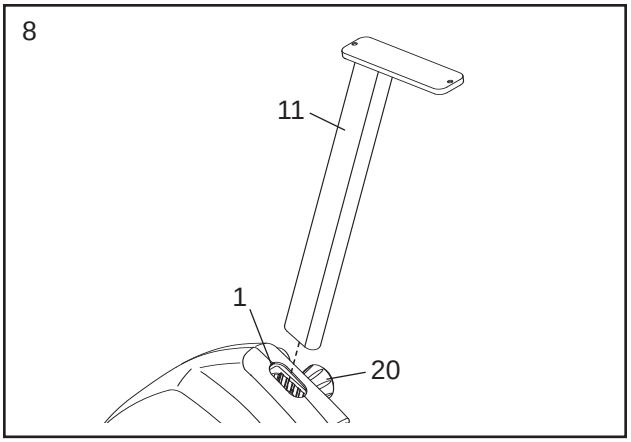


7. Mientras que otra persona sostiene la Consola (9) cerca de la Baranda (7), conecte el Cableado Eléctrico de la consola al Cableado Eléctrico Superior (51). Inserte el exceso de cable hacia abajo dentro del Poste de la Baranda (6).

   Coloque la Consola (9) a la Baranda (7) con cuatro Tornillos de M4 x 16mm (54). **Tenga cuidado y evite pellizcar los cables eléctricos.**

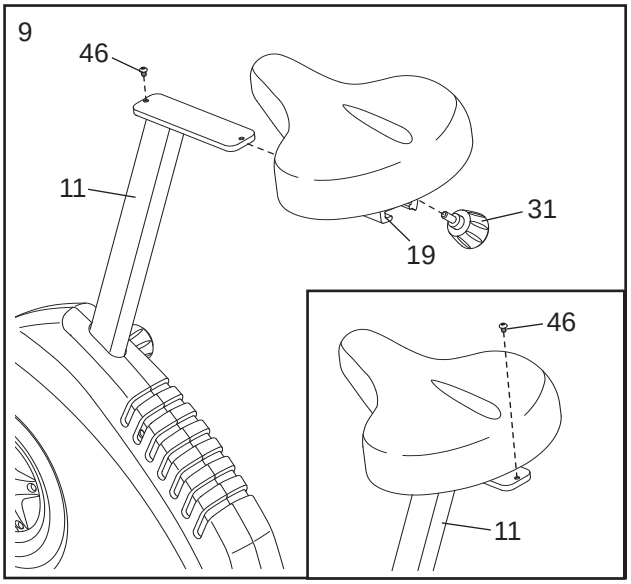


8. Gire la Perilla del Poste del Asiento (20) en dirección opuesta a las agujas del reloj dos o tres vueltas para aflojarla. Enseguida, jale la Perilla del Poste del Asiento hacia fuera, e inserte el Poste del Asiento (11) dentro de la Armadura (1). Deslice el Poste del Asiento hacia arriba o hacia abajo a la posición deseada, y suelte la Perilla del Poste del Asiento. **Mueva el Poste del Asiento hacia arriba o hacia abajo un poco para asegurarse de que la Perilla del Poste del Asiento esté bien sujetada en uno de los orificios de ajuste en el Poste del Asiento.** Después, gire la Perilla del Poste del Asiento al sentido de las agujas del reloj para apretarla.



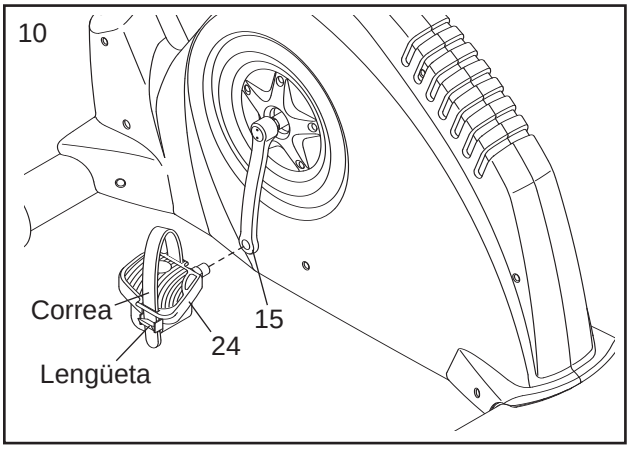
9. Coloque un Tornillo M6 x 10mm (46) al Poste del Asiento (11). Enseguida, deslice el Porta Asiento (19) sobre el Poste del Asiento. Después, ajuste el Porta Asiento en la posición deseada y apriete la Perilla del Asiento (31) dentro del Porta Asiento.

   Vea el dibujo de recuadro. Coloque otro Tornillo M6 x 10mm (46) al Poste del Asiento (11).



10. Identifique el Pedal Izquierdo (24) que está marcado con una calcomanía “L”. Usando una llave ajustable, **firmemente apriete** el Pedal Izquierdo *en dirección opuesta de las agujas del reloj* al Brazo izquierdo de la Manivela (15). Apriete el Pedal Derecho (que no se muestra) *en dirección de las agujas del reloj* al Brazo Derecho de la Manivela (que no se muestra). **Importante: Apriete ambos Pedales lo más firme posible. Después de usar la bicicleta de ejercicios por una semana, vuelva a apretar los Pedales. Para el mayor rendimiento, los Pedales deben mantenerse apretados.**

    Presione la lengüeta al lado del Pedal Izquierdo (24) y ajuste la correa del pedal en la posición deseada. **Ajuste la otra correa del pedal (no se muestra) de la misma manera.**



11. **Asegúrese que todas las piezas estén apretadas apropiadamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. Nota: Algunas piezas de ferretería pueden sobrar después que el montaje sea completado.** Para protección, cubra el piso debajo de la bicicleta de ejercicios.

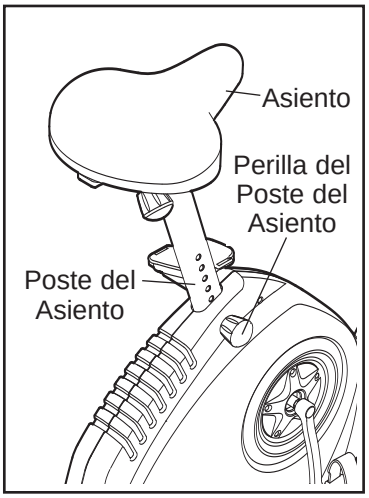
COMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

COMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIO

Si la bicicleta de ejercicios se mece un poco durante el uso, gire una o ambas de las patas de nivelación debajo del estabilizador hasta que no se mesa más.

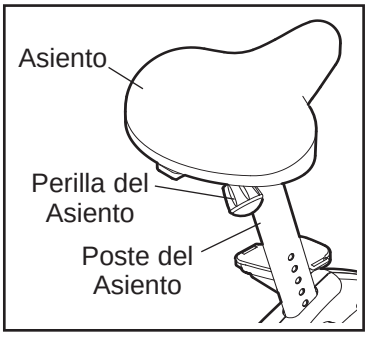
COMO AJUSTAR LA ALTURA DEL ASIENTO

Para obtener un ejercicio efectivo, el asiento debe estar en la altura adecuada. Mientras usted pedalea, debe haber un pequeño doblez en sus rodillas cuando los pedales estén en la posición más baja.



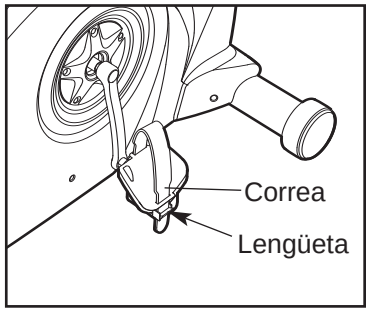
Para ajustar el asiento, primero gire la perilla del poste del asiento al sentido de las agujas del reloj varios giros hasta que se suelte. Enseguida, jale la perilla, deslice el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada, y después suelte la perilla. **Mueva el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que la perilla se ha sujetado bien en uno de los orificios de ajuste en el poste del asiento.** Después, gire la perilla al sentido de las agujas del reloj para apretarla.

COMO AJUSTARLA POSICIÓN LATERAL DEL ASIENTO



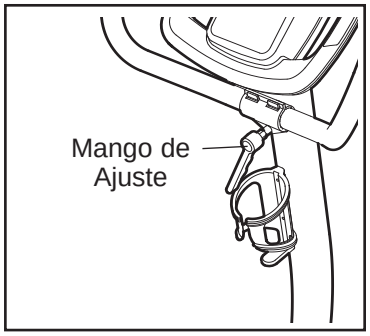
Para ajustar la posición lateral del asiento, primero suelte la perilla del asiento unos cuantos giros. Después, mueva el asiento hacia delante o hacia atrás a la posición deseada, y apriete la perilla del asiento firmemente.

COMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES



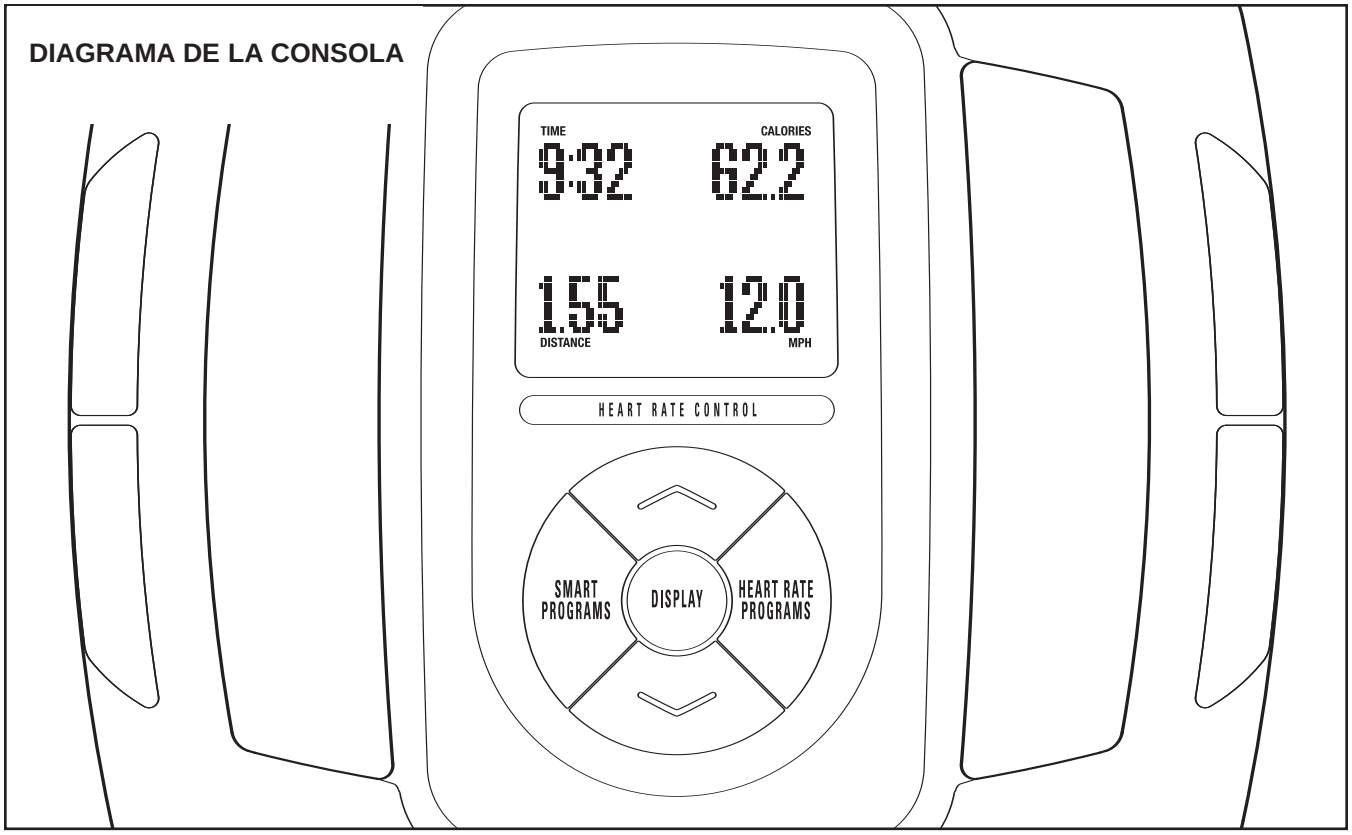
Para ajustar las correas de los pedales, presione las lengüetas en los lados de los pedales y ajuste las correas de los pedales a la posición deseada.

COMO AJUSTAR LA BARANDA



Para ajustar la baranda, primero gire el mango de ajuste que se indica en dirección opuesta de las agujas del reloj para aflojarla. Nota: El mango de ajuste funciona como una llave inglesa. Gire el mango en dirección opuesta de las agujas del reloj, sepárela de la baranda, gire en la dirección de las agujas del reloj, empuje hacia la baranda, y luego gírela en dirección contraria de las agujas del reloj de nuevo. Repita hasta que la baranda se suelte. Mueva la baranda hacia arriba o abajo a la posición que desea, y luego apriete nuevamente el mango.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



COLOCANDO LA CALCOMANIA DE ADVERTENCIA

La advertencia en la consola está en inglés. Esta advertencia se encuentra en otros idiomas en la oja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía en español a la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más eficaces.

Cuando la función manual de la consola se selecciona, la resistencia de los pedales se puede ajustar con solo tocar un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango o el sensor opcional de pulso para pecho. **Nota: Para información acerca del sensor opcional de pulso para pecho, vea la página 15.**

La consola también viene equipada con ocho programas inteligentes que automáticamente cambian la resistencia de los pedales y le avisan cuando cambiar el ritmo de pedaleo mientras que le guían mediante sesiones de ejercicios eficaces.

Además, la consola ofrece dos programas de ritmo cardíaco que cambian la resistencia de los pedales y le indica de variar su paso para mantener su ritmo cardíaco cerca de un ritmo cardíaco como meta mientras que usted hace ejercicio.

Para usar la función manual de la consola, refiérase a los pasos que comienzan en la página 11. **Para usar un programa inteligente,** vea la página 12. **Para usar un programa de ritmo cardíaco,** vea la página 13.

IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha estado expuesta a temperaturas frías, deje que se caliente a la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

Nota: Si hay una hoja de plástico transparente en la carátula de la consola, quítela antes de usar la consola.

1. **Comience a pedalear para encender la consola.**

   Un momento después de comenzar a pedalear la pantalla se enciende.

2. **Seleccione la función manual.**

   Cada vez que enciende la consola, la modalidad manual es la que se selecciona. Si es que selecciona un programa, seleccione de nuevo la modalidad manual al presionar el botón de Programas Inteligentes [SMART PROGRAMS] o el botón de Programas de Ritmo Cardíaco [HEART RATE PROGRAMS] en forma repetida hasta que la palabra *MANUAL* aparezca en la esquina inferior izquierda de la pantalla.

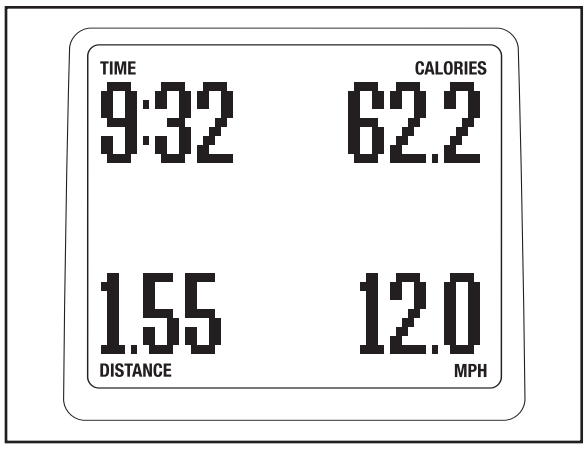
3. **Cambie la resistencia de los pedales como lo desee.**

   A medida que usted pedalea, cambie la resistencia de los pedales presionando los botones de aumento y disminución. Hay diez niveles de resistencia. Nota: Después que se presionen los botones, tomará un momento para que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

4. **Siga su progreso con la pantalla.**

   La esquina superior izquierda de la pantalla muestra el tiempo [TIME] transcurrido. Nota: Cuando se selecciona un programa, la pantalla muestra el tiempo que queda en el programa en vez del tiempo transcurrido.

   La esquina inferior izquierda de la pantalla muestra la distancia [DISTANCE]que usted ha pedaleado en millas o kilómetros.



La esquina inferior derecha de la pantalla muestra el número aproximado de calorías [CALORIES] que usted ha consumido. La esquina superior derecha de la pantalla también le muestra su ritmo cardíaco cuando usted usa el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para pecho optativo.

La esquina inferior derecha de la pantalla muestra su ritmo de pedaleo en millas [MPH]o kilómetros por hora [KPH].

El centro de la pantalla muestra la configuración de resistencia de los pedales por algunos segundos cada vez que la resistencia configurada cambia.

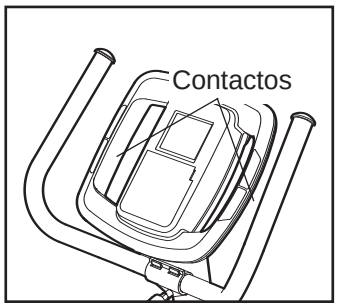
Además, usted puede acceder a información seleccionada en un tamaño más grande. Presione el botón Pantalla [DISPLAY] en forma repetida para ver información de tiempo y distancia, información de tiempo y caloría, o información de tiempo y velocidad. Presione el botón Pantalla de nuevo para ver toda la información.

La consola tiene tres opciones de iluminación de fondo. La opción “On” mantiene la iluminación de fondo encendida mientras que la consola está encendida. Para conservar las baterías, la opción “Auto” mantiene la iluminación de fondo encendida solamente cuando está pedaleando. La opción “Off” apaga la iluminación de fondo. Para seleccionar una opción de iluminación de fondo, primero presione y sostenga apretado el botón de Programas Inteligentes por varios segundos. Luego, presione el botón de aumento para seleccionar la opción de iluminación de fondo que desea. Luego, presione el botón de Programas Inteligentes para guardar su selección.

La consola puede mostrar velocidad y distancia en millas o kilómetros. Las letras “MPH” (millas por hora) o “KM/H” (kilómetros por hora) aparecerán en la pantalla para mostrar qué unidad de medida se ha seleccionado. Para cambiar la unidad de medida, primero presione y mantenga presionado el botón de Programas Inteligentes por varios segundos. Las palabras *ENGLISH* o *METRIC* aparecerán en la pantalla. Enseguida, presione el botón de disminución para seleccionar la unidad de medida deseada. Después, presione el botón de Programas Inteligentes para grabar su selección.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso de mango que viene incluido o el sensor de pulso opcional para el pecho (para información acerca del sensor de pulso para pecho, vea la página 15). Nota: Si usted usa el sensor de pulso para el pecho y sostiene el sensor de pulso del mango a la misma vez, la consola no mostrara su ritmo cardíaco correctamente.



Antes que usted pueda usar el sensor de pulso, usted tiene que retirar el plástico protectivo de los contactos de metal del sensor de pulso. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el sensor de pulso del mango, con sus palmas reposando contra los contactos de metal. **Evite mover sus manos o agarrar los contactos apretadamente.**

Cuando se detecta su pulso, uno, dos, o tres guiones aparecen, y luego se muestra su ritmo cardíaco. Para la lectura de ritmo cardíaco más precisa, mantenga los contactos sostenidos por lo menos 15 segundos. Nota: Si usted continúa sosteniendo el sensor de pulso del mango, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco por hasta 30 segundos.

Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese que sus manos estén colocadas en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover sus manos excesivamente o apretar los contactos de metal muy apretadamente. Para un funcionamiento óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos, o productos químicos para limpiar los contactos.**

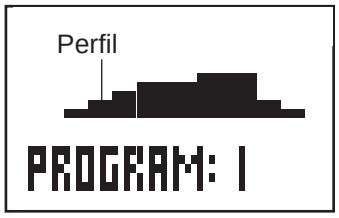
6. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

Si es no mueve los pedales por varios segundos, se escucha un sonido y la consola se detiene para una pausa. Si no se mueven los pedales por algunos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reajustará.

COMO USAR UN PROGRAMA INTELIGENTE

1. **Comience a pedalear para encender la consola.** Un momento después de comenzar a pedalear la pantalla se enciende.

2. **Seleccione un programa inteligente.**

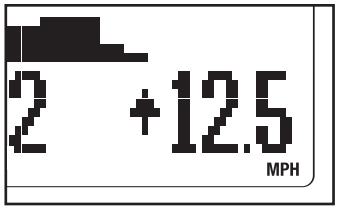


Para seleccionar uno de los ocho programas inteligentes, presione el botón de Programas Inteligentes [SMART PROGRAMS] en forma repetida hasta que el Programa 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, u 8 aparecen en la pantalla. El tiempo del programa y un perfil de las configuraciones de resistencia para el programa aparecen en la pantalla.

3. **Empiece a pedalear para comenzar el programa.**

Cada programa está dividido en 20 o 30 segmentos de un minuto. Un ajuste de resistencia y un ajuste de paso se programan para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de resistencia y/o paso se puede programar para dos segmentos o más consecutivos.

Durante el programa, el perfil del programa mostrará su progreso (vea el dibujo aquí arriba). El segmento destallando del perfil representa el segmento actual del programa. La altura del segmento destallando indica el ajuste de resistencia para el segmento actual. Al final de cada segmento del programa, una serie de tonos se escucharán y el siguiente segmento del perfil comenzará a destallar. Si un ajuste de resistencia diferente es programado para el siguiente segmento, el ajuste de resistencia aparecerá en la pantalla por unos cuantos segundos para alertarle. Después, la resistencia de los pedales cambiará.



Al hacer ejercicios, se le avisará como mantener su ritmo de pedaleo cerca de los ajustes de paso como meta del segmento actual. Cuando aparece una flecha hacia arriba en la pantalla, aumente su ritmo. Cuando una flecha hacia abajo aparece en la pantalla, disminuya su velocidad. Cuando no aparece ninguna flecha en la pantalla, mantenga su ritmo.

Importante: El propósito de los ajustes de paso como meta solo es para proveer motivación. Su paso actual puede ser más bajo que los ajustes de paso como meta. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.

Si es que la configuración de resistencia para el segmento actual es demasiado alta o demasiado baja, usted puede redefinir manualmente la configuración al presionar los botones de aumento o disminución. **Importante: Cuando el segmento actual del programa termina, los pedales se ajustan en forma automática para el segmento siguiente.**

El programa continúa de esta manera hasta que el último segmento termina. Para detener el programa en cualquier momento, deje de pedalear. Se escucha un sonido y el tiempo comienza a destellar en la pantalla. Para volver a comenzar el programa, simplemente reanude a pedalear.

4. **Siga su progreso con la pantalla.**

   Vea el paso 4 en la página 11.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en la página 12.

6. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

   Vea el paso 6 en la página 12.

COMO USAR UN PROGRAMA DE RITMO CARDIACO

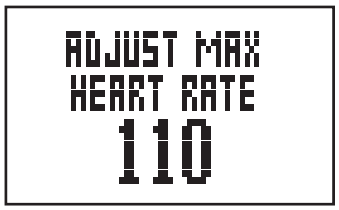
1. **Comience a pedalear para encender la consola.**

   Un momento después de encender la consola, la pantalla se enciende.

2. **Seleccione la función de ritmo cardíaco.**

   Para seleccionar uno de los dos programas de ritmo cardíaco, presione el botón de Programas de Ritmo Cardíaco [HEART RATE PROGRAMS] una o dos veces hasta que el programa deseado sea seleccionado.

3. **Entre un ajuste de ritmo cardíaco como meta.**



   Cuando usted selecciona un programa de ritmo cardíaco, la configuración del ritmo cardíaco máximo aparece en el centro de la pantalla. Presione los botones para aumentar y disminuir para cambiar el ajuste de ritmo cardíaco máximo, si lo desea. Nota: Si usted cambia el ajuste del ritmo cardíaco máximo, el nivel de intensidad del programa completo cambiará.

   El tiempo del programa y un perfil de las configuraciones del ritmo cardíaco objetivo para el programa aparecen entonces en la pantalla.

4. **Sostenga el sensor de pulso de mango o use el sensor de pulso de pecho.**

   Para usar un programa de ritmo cardíaco, usted debe usar el sensor de pulso opcional para el pecho o use el sensor de pulso del mango (para información acerca del sensor opcional de pulso para pecho, vea la página 15). Nota: Si usted porta el sensor de pulso para el pecho opcional y sostiene el sensor de pulso del mango a la misma vez, quizás la consola no muestre su ritmo cardíaco precisamente.

   Si usted usa el sensor de pulso del mango, no es necesario sostener los mangos continuamente durante el programa. Sin embargo, usted debe sostener los mangos frecuentemente para que el programa opere apropiadamente. **Cada vez que usted sostenga los mangos, mantenga sus manos en los contactos por al menos 30 segundos.**

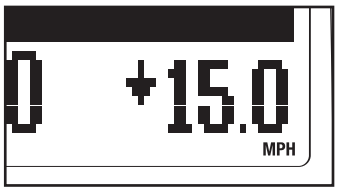
5. **Empiece a pedalear para comenzar el programa.**

   Cada programa de ritmo cardíaco está dividido en 20 ó 30 segmentos de un minuto. Un ajuste de ritmo cardíaco como meta se programa para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de ritmo cardíaco como meta se puede programar para dos segmentos consecutivos o más.

   El ajuste de ritmo cardíaco para el primer segmento será mostrado en el segmento destellando de la pantalla. La altura del segmento destellando indica el ajuste de ritmo cardíaco para el segmento actual. Al final de cada segmento del programa, una serie de tonos serán escuchados y el segmento del perfil que sigue comenzará a destellar. Si un ajuste diferente de ritmo cardíaco es programado para el segmento siguiente, el ajuste de ritmo cardíaco de meta aparecerá en la pantalla por unos cuantos segundos para alertarle.

   Al tiempo que usted pedalea, la consola comparará regularmente su ritmo cardíaco con el ajuste de meta del ritmo cardíaco. Si su ritmo cardíaco está muy abajo o muy arriba del ajuste de ritmo cardíaco como meta, la resistencia de los pedales aumentará o disminuirá automáticamente para traer su ritmo cardíaco más cerca al ajuste de ritmo cardíaco como meta.

   También se le avisa que pedalee a un ritmo parejo. Cuando aparece una flecha hacia arriba en la pantalla, aumente su ritmo. Cuando aparece una flecha hacia abajo en la pantalla, disminuya su ritmo. Cuando no aparece ninguna flecha, mantenga su ritmo actual.



   Importante: Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.

   Si es que la configuración de resistencia para el segmento actual es demasiado alta o demasiado bajo, usted puede redefinir manualmente la configuración al presionar los botones de aumento o disminución; sin embargo, si es que cambia las configuraciones de resistencia, es posible que no mantenga su ritmo cardíaco objetivo. También, cuando la consola compara su ritmo cardíaco con la configuración de ritmo cardíaco objetivo, la resistencia de los pedales puede aumentar o disminuir en forma automática para traer su ritmo cardíaco más cerca de la configuración del ritmo cardíaco objetivo.

   El programa continúa de esta manera hasta que el último segmento termina. Para detener el programa en cualquier momento, deje de pedalear. Se escucha un sonido y el tiempo comienza a destellar en la pantalla. Para volver a comenzar el programa, simplemente reanude a pedalear.

6. **Siga su progreso con la pantalla.**

   Vea el paso 4 en la página 11.

7. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

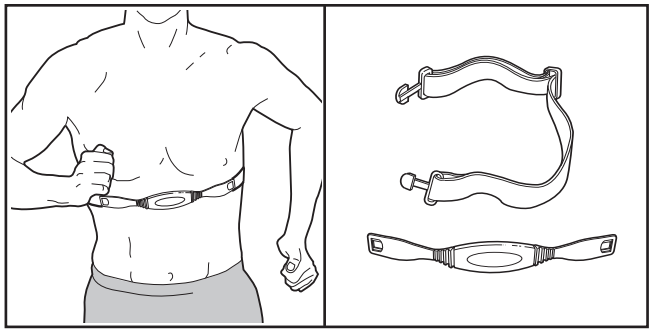
   Vea el paso 5 en la página 12.

8. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

   Vea el paso 6 en la página 12.

EL SENSOR DE PULSO OPTATIVO PARA EL PECHO

El sensor de pulso opcional para el pecho ofrece operación libre de manos y monitorea continuamente su ritmo cardíaco durante sus entrenamientos. **Para comprar un sensor opcional de pulso para el pecho, por favor vea la portada de este manual.**



MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la bicicleta de ejercicios regularmente. Para limpiar la bicicleta de ejercicios, use un trapo suave y húmedo. Para prevenir daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la consola y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol.

APRETANDO LOS PEDALES

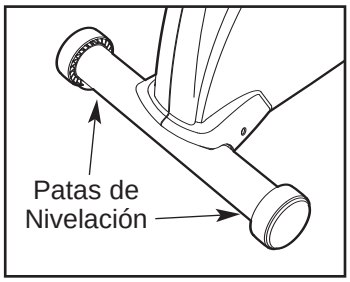
Para la mejor función, apriete regularmente ambos pedales.

PROBLEMAS CON LA CONSOLA

Si la pantalla de la consola se opaca, las pilas se deben reemplazar. Vea el paso de armado 5 en la página 7 para ver las instrucciones de cómo reemplazar las pilas. Si la consola no muestra su ritmo cardíaco cuando usted use el sensor de pulso de mango, vea el paso 5 en la página 12.

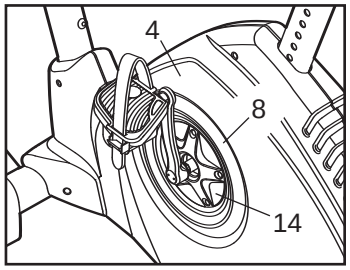
COMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIO

Si la bicicleta de ejercicios se mece un poco durante el uso, gire una o ambas de las patas de nivelación debajo del estabilizador hasta que no se mesa más.

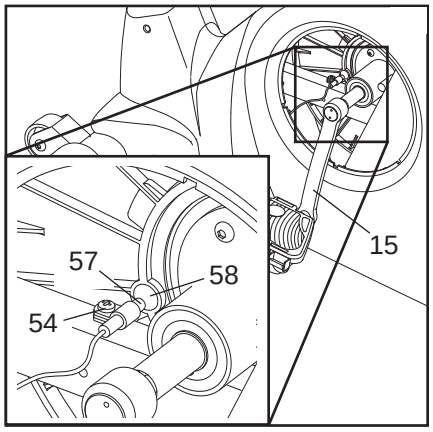


COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra información correcta, el interruptor de lengüeta se debe ajustar. Primero, use un desarmador pequeño de punta plana para quitar con cuidado la Cubierta del Protector Lateral izquierdo (14). Enseguida, gire el Protector de Pedal (8) y jale hacia fuera del Protector Lateral Izquierdo (4).



A continuación, localice el Interruptor de Lengüeta (57). Dé vuelta al Brazo Izquierdo de la Manivela (15) hasta que el Imán (58) esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. Afloje pero no quite el Tornillo de M4 x 16mm (54) indicado. Deslice el Interruptor de Lengüeta un poco cerca o alejado del Imán, y entonces vuelva a apretar el Tornillo. Gire la el Brazo Izquierdo de la Manivela por solamente un momento. Repita hasta que la pantalla de la consola muestre la información correcta. Cuando el Interruptor de Lengüeta sea ajustado correctamente, recoloque el Protector del Pedal izquierdo (8) y la Cubierta del Protector Lateral izquierdo (14).



GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ ADVERTENCIA: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para individuos con edades superiores a 35 años o para aquellos con problemas previos de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo su movimiento, pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardiaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardiaco.

Las siguientes indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información más detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Ya que su objetivo sea quemar grasa fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados deseados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. El nivel de intensidad adecuado puede encontrarse tomando como guía su ritmo cardiaco. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasas y hacer ejercicios aeróbicos.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar el ritmo cardiaco adecuado para usted, primero busque su edad cerca de la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Luego busque los tres números por encima de su edad. Los tres números definen su "zona de entrenamiento". Los dos números por debajo constituyen los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa, el número más alto es el ritmo cardiaco recomendado para realizar ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasas eficientemente usted debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad relativamente bajo, durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías fácilmente accesibles de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de las grasas* almacenadas para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que el ritmo cardiaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar grasas de manera óptima, ajuste la la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardiaco esté próximo al número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, sus ejercicios deben ser "aeróbicos". Los ejercicios aeróbicos constituyen una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardiaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento— Inicie cada sesión de entrenamiento estirando y ejercitando ligeramente los músculos durante 5 a 10 minutos. Un calentamiento adecuado aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicios en la Zona de Entrenamiento— Tras el calentamiento aumente la intensidad de sus ejercicios hasta que su pulso se encuentre en su zona de entrenamiento durante 20 a 30 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos). Respire de manera regular y profundamente mientras hace ejercicios - nunca contenga la respiración.

Relajación— Termine cada sesión de entrenamiento con estiramientos de relajación durante 5 a 10 minutos. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

1. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. Extensiones de Tendón de las Corvas

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. Extensiones de Tendón de Aquiles y Pantorrillas

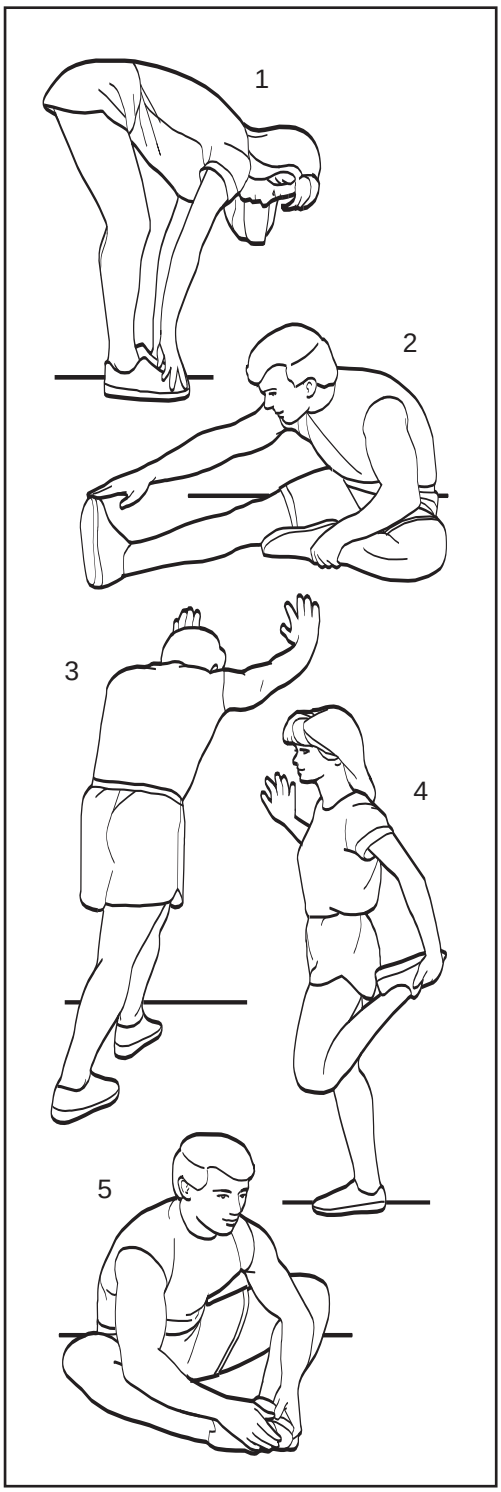
Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas, tendon de Aquiles y tobillos.

4. Extensiones de los Cuadricéps

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de los Muslos Internos de la Cadera

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

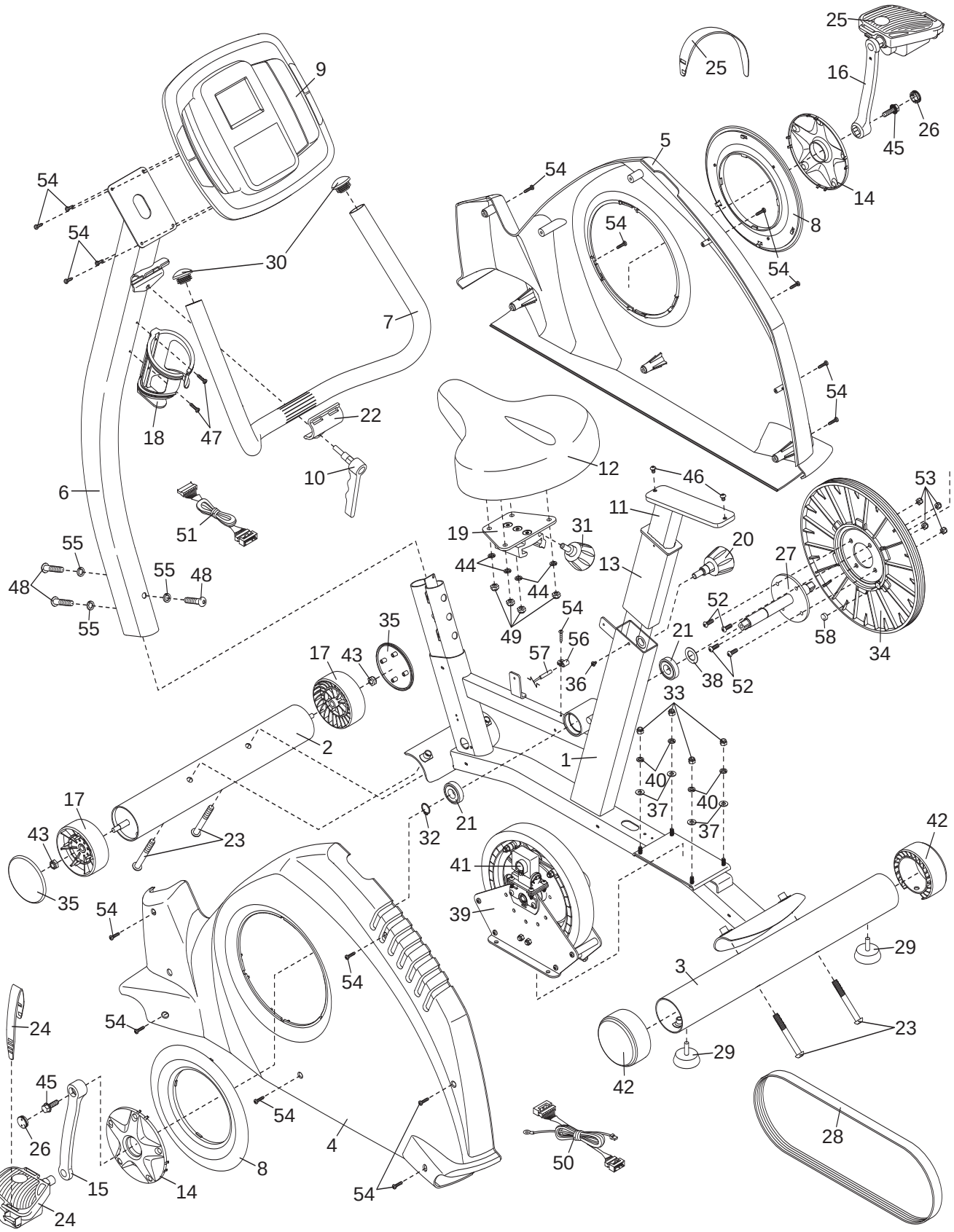


LISTA DE LAS PIEZAS—N. de Modelo PFEVEX3916.1 R0707A

Clave	Ctd.	Descripción	Clave	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	31	1	Perilla del Asiento
2	1	Estabilizador Delantero	32	1	Anillo que Suena de la Manivela
3	1	Estabilizador Trasero	33	4	Contratuerca de Nylon de M6
4	1	Protector Lateral Izquierdo	34	1	Polea
5	1	Protector Lateral Derecho	35	2	Cubierta de la Rueda
6	1	Poste de la Baranda	36	1	Tornillo de M4 x 5mm
7	1	Baranda	37	4	Arandela de M6
8	2	Protector de Pedal	38	1	Arandela de la Manivela
9	1	Consola	39	1	Volante
10	1	Mango de Ajuste	40	4	Arandela Dividida de M6
11	1	Poste del Asiento	41	1	Motor de Resistencia
12	1	Asiento	42	2	Tapa del Extremo del Estabilizador
13	1	Collar	43	2	Tuerca de Bloqueo de Nylon de M8
14	2	Cubierta del Protector Lateral	44	4	Arandela Dividida de M8
15	1	Brazo Izquierdo de la Manivela	45	2	Tornillo con Reborde de 5/16" x 1"
16	1	Brazo Derecho de la Manivela	46	2	Tornillo de M6 x 10mm
17	2	Rueda	47	2	Tornillo de M4 x 19mm
18	1	Porta Botella de Agua	48	3	Tornillo Botón de M10 x 50mm
19	1	Porta Asiento	49	4	Contratuerca de Nylon de M8
20	1	Perilla del Poste del Asiento	50	1	Cableado Eléctrico Inferior
21	2	Buje de la Manivela	51	1	Cableado Eléctrico Superior
22	1	Abrazadera de la Baranda	52	4	Tornillo M6 x 16mm
23	4	Tornillo Botón de M10 x 85mm	53	4	Contratuerca de Nylon de M6
24	1	Correa/Pedal Izquierdo	54	17	Tornillo de M4 x 16mm
25	1	Correa/Pedal Derecho	55	3	Arandela Dividida de M10
26	2	Cubierta de la Manivela	56	1	Abrazadera
27	1	Manivela	57	1	Cable/Interruptor de Lengüeta
28	1	Correa	58	1	Imán
29	2	Pata de Nivelación	*	1	Manual del Usuario
30	2	Tapa del Extremo de la Baranda	*	2	Llave Hexagonal

Nota: Este signo * significa una parte no ilustrada. Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo PFEVEX3916.1 R0707A



COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para solicitar componentes de repuesto lea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- número de modelo y número de serie del producto (vea la portada de este manual)

- nombre del producto (vea la portada de este manual)

- número clave y descripción del (de las) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y DIBUJO DETALLADO hacia el final de este manual)

Núm. de Parte 256653 R0707A

Impresso en China © 2007 ICON IP, Inc.